揚げもの

レンジ ＋ オーブン ＋ ナノスチーム ＋ グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。さらに余分な脂を落としたヘルシーアップも選べます。

鶏のからあげ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 40鶏のからあげ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安　約26分
ヘルシーアップ　約35分

材料（12個分）
鶏もも肉（1枚約250gのもの）……… 2枚
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
Ⓐ 酒 ………………………… 大さじ1½
Ⓐ しょうが（すりおろしたもの）… 小さじ1½
Ⓐ にんにく（すりおろしたもの）… 小さじ1½
Ⓐ こしょう ………………………… 少々
片栗粉 ………………………… 大さじ1½

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は１枚を６等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶす。
❹ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 40 鶏のからあげ で加熱する。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

鶏のからあげのコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●汁気は充分にきって
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。

●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を 強 にします。

●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
（火花（スパーク）の恐れ）

●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

たらのからあげ

鶏肉をたら（各1切れ約100gのもの4切れ・ひと口大に切る）に代え、**鶏のからあげ**を参照して加熱する。

豚のからあげ

豚バラ肉400g（1.5cm厚さでひと口大・12切れ）にかえ、鶏のからあげを参照して加熱する。

ヘルシー天ぷら
（きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら）

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 43オーブン天ぷら	オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安　約20分
ヘルシーアップ　約22分

材料（10個分）
きす（開いたもの）………… 4枚（約100g）
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り
………………………… 各2枚（約150g）
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ１強
卵（ときほぐす）……………………… ½ 個
天かす ………………………………… 約60g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。

❸ 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
❹ きすは皮を上にして、野菜と一緒に焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 43オーブン天ぷら で加熱する。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

えび・いか・あなごの天ぷら

きすのかわりに**えび、いか、あなご**に代える。

オーブン天ぷらのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。

●冷めた天ぷらのあたためは
10天ぷらあたため であたためます。

●油は使わない
衣は天かすを使います。

●材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、５mmくらいの厚さに切ります。

オーブン ＋ ナノスチーム ＋ グリル　ヘルシーアップも選べます。

煎りパン粉を衣にして…。油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。

ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 42ヒレカツ	オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安　約27分
ヘルシーアップ　約35分

材料（16個分）
豚ヒレ肉（かたまり）……………… 400g
塩、こしょう ………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ１強で作る）……………… 適量
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ２強
卵（ときほぐす）……………………… 1個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 42ヒレカツ で加熱する。

ヒレカツのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

●冷めたヒレカツのあたためは
10天ぷらあたため であたためます。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

ヘルシーとんかつ

ヒレ肉の代わりに豚ロース肉（１枚約100gのもの・4枚）を使い、同様に加熱する。

チキンカツ

ヒレ肉の代わりに鶏ササミ（4本）を3等分にし、同様に加熱する。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、こがさないように途中でこまめにゆすって煎る。

エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 41エビフライ	オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安　約18分
ヘルシーアップ　約20分

材料（12本分）
大正えび（またはブラックタイガー）
……………………………………… 12尾
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ２
卵（ときほぐす）……………………… 1個
塩、こしょう ………………… 各少々
Ⓐ 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ１強で作る）……… 適量
Ⓐ パセリ（みじん切り）…………… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐ の順につける。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 41エビフライ で加熱する。

白身魚のフライ

白身魚の切り身（１切れ約100gのもの・4切れ）を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

かきフライ

かき（むき身・8～12個）は薄い塩水でサッと洗って水気をきり、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

エビフライのコツ

●一度に作れる分量は
8～16尾です。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

●冷めたエビフライのあたためは
10天ぷらあたため であたためます。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

煮もの

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 14シチュー・カレー	レンジ オーブン	テマエ

ポークカレー
仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約45分

材料(4人分)
豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする）……200g
Ⓐ
- じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
- 玉ねぎ(くし形切り)……1個(約200g)
- にんじん(乱切り)……小1本(約100g)

Ⓑ
- カレールー……小1箱(約120g)
- 水……カップ2½〜3

サラダ油……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒める。
❷容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ700W 4〜5分 加熱し、よくかき混ぜてルーをとかす。
❸②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして 14シチュー・カレー 仕上がり調節 弱 で、加熱の途中1〜2度かき混ぜて加熱する。

チキンカレー
豚肉を鶏もも肉(1枚・ひと口大に切る)にかえて、ポークカレーを参照して加熱する。

ロールキャベツ

加熱時間の目安　約60分

材料(4人分)
キャベツ……8枚(約500g)
Ⓐ
- 合びき肉……200g
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
- 牛乳……大さじ3
- パン粉……30g
- 卵……1/4個
- ナツメグ、塩、こしょう……各少々

Ⓑ
- スープ(固形スープ1個をとく)……カップ1½
- トマトケチャップ……カップ½
- しょうゆ……小さじ2
- 塩、こしょう……各少々
- 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(約50g)

作りかた
❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 5葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきる。
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
❸②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶたとふたをして 14シチュー・カレー で加熱する。

ビーフシチュー
仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約90分

材料(4人分)
牛肉(シチュー用角切り)……400g
塩、こしょう……各少々
小麦粉(薄力粉)……大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
にんじん(乱切り)……中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)……中1個(約200g)
Ⓐ
- バター……25g
- 小麦粉(薄力粉)……40g

Ⓑ
- スープ(固形スープ2個をとく)……カップ2〜2½
- トマトピューレ……カップ¼
- 赤ワイン……大さじ3
- 砂糖……大さじ½
- 塩……小さじ⅓
- こしょう……少々
- ローリエ……3枚

サラダ油……少々
生クリーム……適量

作りかた
❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
❷フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒める。
❸フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
❹容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして 14シチュー・カレー 仕上がり調節 強 で、加熱の途中1〜2度かき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。

〔ひとくちメモ〕
- ひと口大の角切り肉を使う場合や市販のルーを使う場合は、仕上がり調節 中 で加熱します。

ポークシチュー
牛肉のかわりにシチュー、カレー用豚肉を使い、ビーフシチューを参照して加熱する。

シチュー・カレーのコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
●分量は
表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。(この分量以外のオート調理ではできません。)
●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。
●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。
●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ200W で、様子を見ながら加熱します。

たこのトマト煮

加熱時間の目安　約60分

材料(4人分)
たこ（ゆでたもの、ひと口大に切る）……500g
じゃがいも（ひと口大に切り、水にさらす）……大1個(約200g)
玉ねぎ(みじん切り)……½個(約100g)
にんにく(みじん切り)……少々
オリーブ油……大さじ1
Ⓐ
- トマトの水煮缶(汁ごと荒くきざむ)……小2缶(約440g)
- オリーブ油……大さじ3
- 赤唐辛子(みじん切り)……1〜2本
- ローリエ……2枚
- 塩、こしょう……各少々

マッシュルーム缶(ホール)……小1缶(約50g)

作りかた
❶ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんにくをよく炒め、じゃがいもを加えて軽く炒める。
❷①にたこと合わせたⒶを加えてひと煮立ちさせる。
❸②を容器に移し、マッシュルームを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをして 14シチュー・カレー で加熱する。

ナノスチームで余分な脂を落とした豚肉はふっくらやわらかく煮上がります。

豚の角煮

加熱時間の目安　約60分

材料(4人分)
豚バラ肉(かたまりを8つに切る)……500g
しょうが(薄切り)……1かけ(15g)
ねぎ(ぶつ切り)……½本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り)……¼本(200g)
Ⓐ
- 水……カップ1
- 酒……カップ½
- しょうゆ……カップ½
- 砂糖……大さじ5
- みりん……大さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 大根はラップで包み 6根菜 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❸豚肉は焼網に並べて準備する。
❹ ナノスチーム オーブン 予熱有 150℃ にして 20〜30分 セットし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら③をテーブルプレートに置いて加熱し、脂を落とす。
❻ 容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、ねぎ、しょうがを加え、落としぶたをする。
❼ 14シチュー・カレー で加熱する。

レンジのリレー加熱を使ってゆっくり、じっくり煮込んだ豆は、ふっくらとやわらかく仕上がります。

黒　豆

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ(リレー加熱)	700W 約10分 200W 約90分 100W 60~90分	テマエ

材料(4人分)
黒豆……カップ1(150g)
Ⓐ
- 砂糖……120g
- しょうゆ……大さじ1½
- 塩……小さじ⅓
- 重そう……小さじ¼弱
- 水……カップ4

作りかた
❶黒豆は洗って容器に入れ、Ⓐを加えて一晩おく。
❷オーブンシートで作った落としぶたとふたをして レンジ700W 約10分、レンジ200W 約90分 リレー加熱する。さらに、レンジ700W 約1分、レンジ100W 60〜90分 リレー加熱する。
❸1〜2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

かぼちゃの含め煮

材料・作りかた
かぼちゃ（500g・ひと口大に切る）と煮汁（だし汁・カップ1、しょうゆ・大さじ2、みりん・大さじ1）を容器に入れ、ふたをして ➔P.74 ポークカレーを参照して作る。

さといもの含め煮

材料・作りかた
さといも（500g・ひと口大に切る）と煮汁（だし汁・カップ1、しょうゆ・大さじ2、砂糖・大さじ1）を容器に入れ、ふたをして ➔P.74 ポークカレーを参照して作る。

大豆と昆布の煮もの

材料・作りかた
❶大豆（カップ1）は洗って容器に入れ、砂糖（100g)、しょうゆ（カップ¼)と水(カップ4)を加えて一晩おく。
❷オーブンシートの落としぶたとふたをして レンジ700W 約10分、レンジ200W 約90分 リレー加熱する。1cm角に切った昆布(20g）を加え、さらに レンジ700W 約1分、レンジ200W 約60分 リレー加熱する。

レンジでつくる かんたん煮もの

少しずつ、種類をかえて、味をかえて、いろいろ食べたいから、電子レンジが手軽で便利です。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ (リレー加熱)	700W 約3分 200W 約6分	

さばのみそ煮

材料(標準量)(2人分)
- さば(1切れ約100gのもの) ………… 2切れ
- ねぎ(5cmの長さに切る) ………… ½本
- しょうが(うす切り) ………… 適量
- Ⓐ みそ ………… 大さじ2
- Ⓐ 砂糖 ………… 大さじ1強
- Ⓐ 酒 ………… 大さじ1

作りかた

❶さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふきとっておく。
❷深めの皿に①をのせ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、ねぎを添え、しょうがをのせる。
❸軽くラップをして レンジ 700W 約3分 、レンジ 200W 約6分 リレー加熱し、木の芽をのせる。

さばのトマトソース煮

みそをトマトソースに替え、塩、こしょうで味つけし、**さばのみそ煮**を参照して加熱する。

鮭の冷製

さばのかわりに生鮭（2切れ）を塩、こしょう（各少々）し、レモン（2枚・薄切り）、バター、ローリエ（各少々）をのせ、さばのみそ煮を参照して加熱し、熱いうちに骨や皮を除いて充分さました後盛り合わせる。

小松菜と油揚げのかんたん煮

材料(標準量)(2〜4人分)
- 小松菜(4cmの長さに切る) ………… 200g
- 油揚げ（湯通しして細切り） ………… 2枚
- Ⓐ しょうゆ ………… 大さじ1
- Ⓐ 砂糖 ………… 小さじ½
- Ⓐ だし汁 ………… 大さじ1

作りかた

❶ 深めの皿に小松菜と油揚げを入れ、合わせたⒶを混ぜ、軽くラップをする。
❷ レンジ 700W 約3分 、レンジ 200W 約6分 リレー加熱し、かき混ぜる。

しらたきとえのきのいり煮

材料(標準量)(2〜4人分)
- しらたき ………… 1個(約200g)
- えのきだけ ………… 小1袋(約100g)
- Ⓐ しょうゆ ………… 大さじ2
- Ⓐ みりん ………… 大さじ½
- Ⓐ 砂糖、ごま油 ………… 各小さじ1弱
- 削りがつお、七味唐辛子 ………… 各適量

作りかた

❶ しらたきは洗ってザク切りにし、深めの皿に広げ レンジ 700W 約2分 加熱して水気をきる。
❷ えのきだけは根を切り、2つに切って①に入れ、Ⓐを加えて混ぜる。
❸ 軽くラップをして レンジ 700W 約3分 、レンジ 200W 約6分 リレー加熱し、削りがつお、七味唐辛子を加えて混ぜる。

ハリハリ漬け

材料(標準量)(2〜4人分)
- 切り干し大根 ………… 30g
- にんじん(せん切り) ………… 50g
- ちりめんじゃこ(湯通ししたもの) ………… 20g
- Ⓐ しょうゆ、酢 ………… 各大さじ1½
- Ⓐ 砂糖 ………… 大さじ1
- 針しょうが ………… 適量

作りかた

❶ 切り干し大根は水洗いしてから水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
❷深めの皿に①とにんじん、Ⓐを入れて混ぜ、軽くラップをする。
❸ レンジ 700W 約3分 、レンジ 200W 約6分 リレー加熱し、加熱後ちりめんじゃこと針しょうがを加え、混ぜる。

うど皮のきんぴら

材料(標準量)(2〜3人分)
- うどの皮 ………… 100g
- 酢 ………… 少々
- ピーマン(せん切り) ………… 1個
- にんじん(せん切り) ………… 30g
- Ⓐ サラダ油 ………… 大さじ½
- Ⓐ しょうゆ ………… 大さじ1
- Ⓐ みりん ………… 小さじ1
- Ⓐ 砂糖、酒 ………… 各小さじ½

作りかた

❶ うどの皮は4cm長さのせん切りにし、酢水につけておく。
❷ 深めの皿に水気をきったうどの皮とピーマン、にんじんを入れて混ぜ、合わせたⒶを加えて混ぜる。
❸ 軽くラップをして レンジ 700W 約3分 、レンジ 200W 約6分 リレー加熱し、かき混ぜる。

蒸しもの

レンジでつくる かんたん蒸しもの

豚肉とザーサイの重ね蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	700W 4〜5分	

材料(標準量)(2〜4人分)
- 豚薄切り肉 ………… 200g
- ザーサイ(かたまり) ………… 100g
- Ⓐ しょうが汁 ………… 小さじ1
- Ⓐ 塩 ………… 少々
- Ⓐ 酒 ………… 大さじ½
- 片栗粉 ………… 大さじ1
- 卵白 ………… ½個分
- ごま油 ………… 小さじ½

作りかた

❶ ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きをしておく。
❷ 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
❸ 浅めの容器に水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。
❹ 軽くラップをして レンジ 700W 4〜5分 加熱する。

鶏肉とザーサイの重ね蒸し

豚肉を鶏ささみ肉（200g・そぎ切り、ひと口大に切る）にかえ、豚肉とザーサイの重ね蒸しを参照して加熱する。

あさりのワイン蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	700W 3〜4分	

材料(標準量)(2〜3人分)
- あさり(殻つき) ………… 約400g
- 白ワイン ………… 大さじ2
- バター ………… 適量
- パセリ(みじん切り) ………… 少々

作りかた

❶ あさりは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをする。
❸ レンジ 700W 3〜4分 で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

あさりの酒蒸し

ワインを酒（大さじ2）に代え、あさりのワイン蒸しを参照して加熱する。

かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	200W 5〜6分	

材料(6個分)
- かんたんパンの生地
  (材料・作りかた → P.118) ………… 1回分
- 冷凍シューマイ (室温にもどし、3〜4つに切る) …6個

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①〜⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5〜6分 加熱する。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

たらのチーズ蒸し

作りかた

たらの切り身2切れ（1切れ約100gのもの）を浅めの容器に並べ、塩、こしょう、白ワイン（各少々）をふり、トマトソース（大さじ3）をかけ、ピーマンの薄切り（½個分）をのせ、ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの・20g）を散らし、軽くラップをして レンジ 700W 4〜5分 加熱する。

スチーム＋レンジ＋オーブン
で作る蒸しもの

手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 16茶わん蒸し	スチーム レンジ オーブン	テマエ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約26分

材料（4人分）
豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの）……500mL
にがり ……30〜40mL
あん
　だし汁 ……カップ½
　みりん ……小さじ½
　しょうゆ ……小さじ1
　塩 ……少々
片栗粉（小さじ1の水で溶く）……小さじ1
しょうが（すりおろす）……適量
あさつき（小口切り）……適量

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ 16茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺ 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 16茶わん蒸し	スチーム レンジ オーブン	テマエ

加熱時間の目安　約30分

材料（4人分）
卵 ……2個（約100mL）
Ⓐ だし汁 ……350〜400mL
　しょうゆ、塩 ……各小さじ½
　みりん ……小さじ1
鶏肉（そぎ切り）……約40g
酒 ……少々
えび（殻つき）……小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）……8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）……2枚（8切れ）
ゆでぎんなん ……8個
三つ葉 ……適量

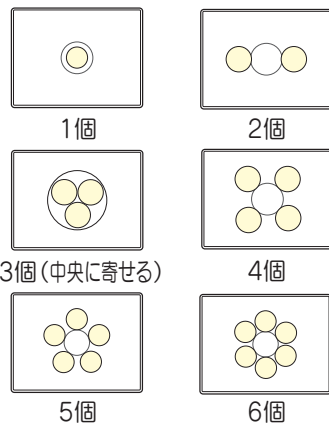
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2〜3分 加熱する。
❺ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、② を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて 16茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

空也蒸し
具を豆腐（½丁・4等分）にかえて、茶わん蒸しを参照して加熱する。

茶わん蒸しのコツ

●**分量は**
1〜6個まで作れます。
●**容器は**
直径が8㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
●**加熱する前の温度は**
20〜25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。
●**卵液は器の七分目くらいまで**
●**容器の置きかたは**
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）

1個
2個
3個（中央に寄せる）
4個
5個
6個

●**加熱室は冷ましてから**
オーブン、グリル、お手入れ 2脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
●**取り出すときは注意する**
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ200W で、様子を見ながら加熱します。

スチーム＋レンジで作る蒸しもの

シューマイ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 17シューマイ	スチーム レンジ	テマエ

加熱時間の目安　約11分

スチーム＋レンジだから おおいをしないで、スチームで表面の乾燥を防ぎながら、レンジで中からあたためます。

肉シューマイ

材料（15個分）
Ⓐ 豚ひき肉 ……120g
　玉ねぎ（みじん切り）……50g
　干ししいたけ（もどしてみじん切り）……1枚
　片栗粉 ……大さじ1
　しょうゆ、砂糖、酒 ……各大さじ½
　塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにくすりおろし ……各少々
市販のシューマイの皮（30枚入り）……½袋
練り辛子、しょうゆ ……各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルにⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
❸ 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形をととのえてから皮の角を折り込む。
❹ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
❺ 17 シューマイ で加熱し、辛子じょうゆを添える。

菊花シューマイ

材料（8個分）
豚ひき肉 ……40g
えび ……8尾
玉ねぎ（みじん切り）……25g
たけのこの水煮（みじん切り）……25g
干ししいたけ（もどしてみじん切り）……小1枚
塩、砂糖、ごま油、酒 ……各適量
市販のシューマイの皮（30枚入り・5mm幅に切る）……½袋（15枚）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ500W 約1分 加熱し、冷ましておく。
❸ ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめる。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
❻ 17 シューマイ で加熱する。

シューマイのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量です。
½量を加熱するときは仕上がり調節 弱 で。1.5倍量は 強 にします。
●**加熱前に水分を補って**
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。

●**容器は**
直径22〜25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●**おおいはしません**
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ200W で加熱します。

●**市販の冷凍シューマイは**
15個（約200g）は皿に並べ、同様にして加熱します。袋から出してトレーのまま加熱するときは、仕上がり調節 やや強 か 強 で加熱します。

炒めもの

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 34チンジャオロウスー	レンジ オーブン ナノスチーム	テマエ

レンジ＋オーブン＋ナノスチームで

加熱するので おおい はしません。時間をかけて作る炒めものはヘルシーでしかもおいしさアップ。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約17分

材料(標準量)(2～3人分)

牛もも肉(細切り)……………………150g

Ⓐ
- ピーマン(種を取り、タテに細切り)‥ 4個
- ゆでたけのこ(細切り)………… 50g

Ⓑ
- しょうゆ ………………… 小さじ1
- オイスターソース……… 大さじ1
- 酒 ………………………… 大さじ1
- 砂糖 ……………………… 小さじ1
- 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
- 片栗粉 …………………… 小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ 深めの皿に②とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜる。
❹ ラップなどのおおいをしないで 34チンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜる。

チンジャオロウスーのコツ

●一度に作れる分量は
標準量の0.8～1.3倍量です。
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップなどのおおいはしない
●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。
●加熱直後の取り出しは
容器や加熱室とその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっていますので、素手では触れないでください。
●調味料は
市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

八宝菜

加熱時間の目安　約17分

材料(標準量)(2～3人分)

Ⓐ
- 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)‥ 50g
- えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……………………… 4尾

Ⓑ
- 白菜(ひと口大のそぎ切り)………… 150g
- ねぎ(5mm幅の斜め切り)…………… 50g
- ゆでたけのこ(薄切り)……………… 50g
- しいたけ(そぎ切り)………………… 2枚
- にんじん(薄切り)…………………… 25g
- さやえんどう(筋を取る)…………… 4枚

Ⓒ
- 鶏がらスープの素(顆粒)…… 小さじ2
- 酒 ……………………………… 大さじ1
- 砂糖 …………………………… 小さじ½
- 片栗粉 ………………………… 小さじ1
- ごま油 ………………………… 小さじ½
- 塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❸ 深めの皿に②とⒷ、合わせたⒸを入れて軽く混ぜ、ラップなどおおいをしないで 34チンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
（やけどの危険）
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約18分

材料(標準量)(2～3人分)

ゴーヤー(にがうり)……1本（約200g）
赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)
……………………………½個(約50g)
豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る) ……50g
木綿豆腐 ………………………………½丁
卵 ………………………………………1個

Ⓐ
- しょうゆ ………………… 小さじ1
- 塩 ………………………… 小さじ⅓
- 酒 ………………………… 大さじ1
- 砂糖 ……………………… 小さじ1
- 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
- 片栗粉 …………………… 小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておく。
❸ 木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておく。
❹ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ 500W 40秒～1分 加熱し、いり卵にしておく。
❺ 深めの皿に②と手でくずした③、赤ピーマン、豚肉、合わせたⒶを入れて軽く混ぜる。
❻ ラップなどのおおいをしないで 34チンジャオロウスー で加熱し、最後に④を加えてかき混ぜる。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコウロウ）

加熱時間の目安　約17分

材料(標準量)(2～3人分)

豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)
…………………………………… 100g

Ⓐ
- キャベツ（ひと口大に切る)……… 100g
- にんじん（薄切り)……………… 50g
- ピーマン(種を取り、乱切り)………… 2個
- ねぎ(5mm巾の斜め切り)………… 50g

Ⓑ
- みそ ………………………… 大さじ1
- 酒 …………………………… 大さじ1
- 砂糖 ………………………… 小さじ1
- 豆板醤 ……………………… 小さじ½
- 片栗粉 ……………………… 小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々·分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❸ 深めの皿に②とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップなどのおおいをしないで 34チンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓑの代わりに市販のホイコウロウの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

鶏肉とキャベツの辛みそ炒め

豚肉を鶏もも肉（100g・そぎ切り、ひと口大に切る)にかえ、豚肉とキャベツの辛みそ炒めを参照して加熱する。

焼きそば

加熱時間の目安　約18分

材料(標準量)(1～2人分)

焼きそば用めん(ソース付き)……… 1袋
野菜ミックス（約250gのもの)…… 1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る)……… 50g
塩、こしょう ……………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせる。
❸ ラップなどのおおいをしないで、34チンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜる。

レンジで作る焼きそばは、おおいをします。油をほとんど使わず手軽でヘルシー。

材料・作りかた
材料は 焼きそば を参照して作りかた②で軽くラップをして レンジ 700W 5～6分 加熱し、かき混ぜる。

鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安　約18分

材料(標準量)(2～3人分)

鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)
…………………………………… 80g

Ⓐ
- まいたけ(小房に分ける)……… 1パック
- しめじ(小房に分ける) ………… 1パック
- にんにくの芽(5cm長さに切る) ‥ 100g
- にんじん(せん切り)…………… 30g

Ⓑ
- しょうゆ ……………………… 大さじ½
- 酒 ……………………………… 大さじ1
- 砂糖 …………………………… 小さじ½
- オイスターソース …………… 大さじ½
- 豆板醤 ………………………… 小さじ½
- 片栗粉 ………………………… 小さじ1
- 塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉に軽く塩、こしょう(各少々·分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❸ 深めの皿に②とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップなどのおおいをしないで 34チンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜる。

ごはんもの

ごはん(炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ(リレー加熱)	700W 約9分 200W 25~30分	テマエ

材料(4人分)
米 ……………………カップ2(320g)
水 ……………………… 440~480mL

(1mL=1cc)

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させる。
❷ レンジ 700W 約9分、レンジ 200W 25~30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

おかゆ(白がゆ)

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ(リレー加熱)	700W 約6分 200W 30~34分	テマエ

材料(4人分)
米 ……………………カップ½(80g)
水 ……………………… 500~600mL
塩 …………………………………… 少々

(1mL=1cc)

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させる。
❷ レンジ 700W 約6分、レンジ 200W 30~34分 リレー加熱し、塩を加える。

鶏がゆ

鶏むね肉（¼枚）に塩、こしょう（各少々）をして レンジ 500W 約2分 加熱し、細かくさいて加え、おかゆを参照して加熱する。

赤飯（おこわ）

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ	700W 12~15分	テマエ

材料(4人分)
もち米 ………………カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) ……… 約80g
ささげのゆで汁 / 水 …… 280~320mL
ごま塩 ……………………………… 少々

(1mL=1cc)

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 700W 12~15分 セットし、残り時間４～５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
❸ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ごはん、おかゆのコツ

（リレー加熱の使いかた ➔P.37 ）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分～１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ 700W →(リレー加熱)	レンジ 200W
カップ1(160g)	240~260mL	約 6 分 →	約 16 分
カップ3(480g)	640~700mL	約 12 分 →	約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ 700W →(リレー加熱)	レンジ 200W
カップ ¼(40g)	300mL	約 4 分 →	約 26 分

赤飯のコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 700W
カップ1(160g)	160~180mL	8~10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~22分

五穀ごはん

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ(リレー加熱)	700W 約10分 200W 25~30分	テマエ

材料(4人分)
米 ……………………カップ1⅔(260g)
五穀米(雑穀米)……… カップ ⅓(50g)
(押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど)
水 ……………………… 450~480mL

(1mL=1cc)

作りかた
❶ 米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
❷ レンジ 700W 約10分、レンジ 200W 25~30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

麦ごはん

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に替えて加熱する。

ピースごはん

材料・作りかた
ごはん ➔P.82 の材料にグリンピース（約100g）と塩（小さじ½）を加え レンジ 700W 約10分、レンジ 200W 約30分 リレー加熱し、加熱後かき混ぜる。

解凍

冷凍の魚介類を使って

いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 3半解凍	スチーム レンジ	テマエ

加熱時間の目安　約6分

材料(4人分)
冷凍いか ……………………… 300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子 …½ 腹(約50g)
酒 ………………………………… 少々
〈うにあえ〉
練りうに …………………… 大さじ１
卵黄 ……………………………½ 個分
酒 ………………………………… 少々
〈木の芽あえ〉
白みそ……………………………大さじ１
砂糖、だし汁 ………… 各小さじ１
酒 ………………………………… 少々
木の芽(みじん切り) ……………… ４枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 3半解凍 で解凍する。
❸ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして３等分にする。
それぞれ、合わせた衣であえる。

〔ひとくちメモ〕
- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- 3半解凍 のコツ ➔P.25

えびのケチャップ煮

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ	700W 4~5分	テマエ

加熱時間の目安　約11分

材料(標準量)(2~3人分)
冷凍えび(殻つき)……………… 約250g
Ⓐ ねぎ(みじん切り) ……………… 大さじ２
Ⓐ しょうが(みじん切り)……… 小さじ１
Ⓐ 片栗粉 …………………… 小さじ ½
Ⓐ ケチャップ …………………… 大さじ２
Ⓐ 酒 ………………………………… 大さじ４
Ⓐ 砂糖 ………………………………… 小さじ１
Ⓐ 豆板醤 ……………………… 小さじ ½
Ⓐ サラダ油 …………………… 大さじ ½
Ⓐ 塩、こしょう ……………………… 各少々
炒めた青菜…………………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷えびはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーに並べ 4解凍 で解凍する。
❸ ②を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気をきり、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおく。
❹片栗粉小さじ１(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜ、軽くラップをする。
❺ レンジ 700W 4~5分 加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

〔ひとくちメモ〕
- 4解凍 のコツ ➔P.25

魚介のケチャップ煮

えびの代わりに市販の冷凍ミックス魚介を使います。

スープ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 15スープ	レンジ オーブン ナノスチーム	

とん汁

加熱時間の目安　約25分

材料（標準量）（2~3人分）

Ⓐ
- 豚薄切り肉（ひと口大に切る）……100g
- 大根（5mm厚さのいちょう切り）……⅛本（約100g）
- にんじん（5mm厚さの半月切り）……¼本（約40g）
- ごぼう（3mm厚さのななめ切りにし、酢水につける）……⅓本（約50g）
- 里いも（5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる）……2個（約100g）
- 干ししいたけ（もどして石づきを取り4つに切る）……2枚

Ⓑ
- だし汁……カップ2
- みそ……大さじ2

長ねぎ（5mm厚さのななめ切り）……⅓本（約30g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてふたをしないで 15スープ で加熱する。
❸ 加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

野菜スープ4種

（かぼちゃ、にんじん、グリンピース、じゃがいも のスープ）

加熱時間の目安　約24分

材料（各標準量）（2~3人分）

- にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリンピース（ゆでたもの）など……各200g
- 玉ねぎ（薄切り）……⅓個（約70g）
- Ⓐ 水……カップ1½
- Ⓐ 固形スープの素……1個
- バター……大さじ1
- （にんじんの場合はベーコン2枚）
- 牛乳……カップ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
❸ 容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター（にんじんの場合は、細切りにしたベーコン）、Ⓐを加える。
❹ ふたをしないで 15スープ で加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけ レンジ 700W 約2分 加熱してあたためる。
❺ お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

〔ひとくちメモ〕
- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう

ミネストローネ

加熱時間の目安　約25分

材料（標準量）（2~3人分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（さいの目切り）……中½個（約100g）
- にんじん（さいの目切り）……中⅓本（約50g）
- セロリ（さいの目切り）……½本
- じゃがいも（さいの目切り）……大½個（約50g）
- キャベツ（1cm四方に切る。）……40g
- 大豆水煮……30g
- トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り）……30g
- ベーコン（1cm巾に切る。）……1枚
- マカロニ（早ゆでタイプでないもの）……20g

Ⓑ
- 水……カップ1½
- 固形スープの素……1個
- トマトジュース……カップ1½
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてふたをしないで 15スープ で加熱する。

チキンと野菜のスープカレー

加熱時間の目安　約25分

材料（標準量）（2~3人分）

- 鶏もも肉（1枚約250gのもの）……½枚
- 塩、こしょう……各少々
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ½
- じゃがいも……中1個（約130g）
- セロリ……½本
- 赤ピーマン……¼個（約40g）
- ブロッコリー……¼株（約40g）
- にんにく（薄切り）……1片
- しょうが（薄切り）……1かけ

Ⓐ
- 水……カップ1½
- 固形スープの素……1個
- カレー粉……大さじ½~1
- トマトケチャップ……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……小さじ½

オリーブ油……大さじ1

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は4つに切り、塩、こしょうをしてから小麦粉をまぶす。
❸ じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。セロリは筋を取り、ひと口大に切る。
❹ ピーマンは1cm巾に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
❺ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を炒め、表面に焼き色がついたら、じゃがいもを加えてさっと炒める。
❻ 容器に⑤と残りの野菜を入れ、Ⓐを加えてかき混ぜ、ふたをしないで 15スープ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 鶏肉はぶつ切り肉（約250g）を使ってもよいでしょう
- 野菜は好みのものを合わせて250~300gを使います。

さばのスープカレー

加熱時間の目安　約25分

材料（標準量）（2~3人分）

- さばの切り身（半身のもの）……1枚（約180g）
- 塩、こしょう……各少々
- にんにく（すりおろす）……1片

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）……小さじ1
- カレー粉……小さじ1

- 玉ねぎ（スライス）……¼個（約50g）
- じゃがいも……中1個（約130g）
- 赤ピーマン……¼個（約40g）
- 黄ピーマン……¼個（約40g）
- アスパラガス……2本

Ⓑ
- 水……カップ1
- 固形スープの素……1個
- トマトジュース……カップ½
- カレー粉……大さじ½~1

オリーブ油……大さじ2

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さばは4つのそぎ切りにして軽く塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、合わせたⒶをまぶしておく。
❸ じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。ピーマンは1cm巾に切る。
❹ アスパラガスは3cm長さに切る。
❺ フライパンにオリーブ油を熱し、②のさばにこげ目をつけて取り出し、野菜を入れてさっと炒める。
❻ 容器に⑤を入れ、合わせたⒷを加えてふたをしないで 15スープ で加熱する。

スープのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。これ以外の分量はできません。

●容器は
直径20~23cm、深さ6~8cmの広口耐熱性容器が適しています。材料を入れたとき、容器の半分くらいになる大きさが目安です。

●スープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●スープから材料が出てしまうときは
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●アクは
加熱後に取り除きます。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●加熱直後の取り出しは
ナノスチーム や オーブン で加熱します。加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

ラムチョップ入りスープカレー

鶏もも肉または、さばの切り身の代わりにラムチョップ（小2~3本・約180g）を使い、同様にして作る。

ピザ

クリスピーピザ
(トマトとモッツァレラチーズのピザ)

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 28ピザ (予熱有)	予熱 約10分 オーブン	上段

※ スチーム レンジ 発酵 のときは底面にセットしたテーブルプレートに置く

加熱時間の目安　約15分

材料(直径26cmのピザ1枚分)

- Ⓐ
  - 小麦粉(強力粉) ………………… 70g
  - 小麦粉(薄力粉) ………………… 30g
  - 砂糖 …………大さじ１弱(約6g)
  - 塩…………………小さじ⅓(約2g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …………………小さじ½(約1.5g)
- ぬるま湯 …………………… 50〜60mL
- オリーブ油 ………大さじ１弱(約10g)
- ピザソース(市販のもの) ………… 適量
- Ⓑ
  - トマト(さいの目) ……………… ½個(約100g)
  - モッツァレラチーズ(ひと口大にちぎる)………… 100g
  - にんにく(みじん切り)……… 1かけ
- 塩、こしょう…………………… 各少々
- バジル………………………… 少々

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねる。(材料が2倍のときは約8分間こねる)
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。(➔ P.118 かんたんパン作りかた⑤を参照する。)

❹ ③を底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 約10分 一次発酵させる。(発酵の目安は ➔ P.118 かんたんパンのコツを参照)

❺ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。

❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。

❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、ピザソースをぬりⒷをのせ塩、こしょうをする。

❽ 空のテーブルプレートを上段に入れ 28ピザ で予熱する。

❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使ってテーブルプレートをドアの上に取り出す。

❿ ⑦をオーブンシートごとテーブルプレートにのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

⚠ 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

フルーツピザ
(いちごとももののピザ)

材料(1枚分)

- ピザの生地(材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする)…………………………… 1回分
- グラニュー糖 …………………………… 適量
- カスタードクリーム(材料・作りかたは ➔ P.111)‥ 100g
- いちご(スライスする)……………… 30g
- 桃の缶詰(薄切り)…………………… 120g
- 粉糖 …………………………………… 少々

作りかた

❶ クリスピーピザ作りかた①〜⑥を参照して生地を作る。

❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートにのせる。

❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。

❹ クリスピーピザ作りかた⑧〜⑩を参照して焼く。

❺ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふる。

市販の冷凍ピザ

手動調理で焼きます。
テーブルプレートをとり外し、オーブン 予熱有 1段 200℃ 10〜18分 にセットし、予熱終了音が鳴ったら、黒皿にのせて、中段に入れ焼く。

ピザのコツ

●一度に焼ける分量は
テーブルプレート1枚分です。

●2段で焼くときは
28ピザ では焼けません。
材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取りはずし オーブン 予熱有 2段 200℃ 25〜36分 セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。

●冷凍ピザは
28ピザ では焼けません。

グラタン

グラタンのコツ

●分量は
１〜４皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
グラタン皿を使います。

●焼くときの皿の置きかたは
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。

4皿は中央に寄せる。　3皿は中央に寄せる。　2皿は中央に寄せる。　1皿は中央に置く。

●焼く前にさめてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかった時は
オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間3〜5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは 27グラタン では焼けません。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがある。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 27グラタン	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安(４皿分)　約20分

材料(4人分)

- マカロニ ……………………………80g
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(１cm角切り)………100g
  - 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)………８尾(約100g)
  - 玉ねぎ(薄切り) ….. ½個(約100g)
  - マッシュルーム缶(スライス) ……………………小１缶(約50g)
  - バター ………………………… 25g
  - 塩、こしょう……………… 各少々
- ホワイトソース……………… カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ……… 80g

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。

❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせる。

❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。

❹ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。

❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 27グラタン で焼く。

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 700W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。

❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 700W で途中かき混ぜながら加熱する。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料		牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
		小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
		バター	30g	40g	50g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 700W	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 700W	2〜4分	5〜6分	8〜10分

グラタンいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 あたためスタート 27グラタン	レンジ オーブン グリル	テマエ

ラザニア

加熱時間の目安　約22分

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿１皿分)
- ラザニア(乾めん)……… ６枚(約100g)
- ミートソース ………… １缶(約300g)
- ホワイトソース(材料·作りかた ➔P.87) ……………………………… カップ３
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…120g

作りかた

❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
❷ バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に３～４段に重ね、チーズをのせる。
❸ ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き 27 グラタン で焼く。

えびのドリア

加熱時間の目安　約20分

材料(4人分)
- Ⓐ
  - むきえび(背わたを取る)……… 200g
  - 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約100g)
  - 生しいたけ(薄切り)………… ４枚
  - バター ……………………… 25g
- ホワイトソース(材料·作りかた ➔P.87) ……………………………… カップ2
- ごはん ……………………… 400g
- バター ……………………… 15g
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)……………… 80g

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ 700W 約３分30秒 加熱し、ホワイトソースであえる。
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分 加熱し、とかす。
❸ ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして レンジ 700W 約1分20秒 加熱する。
❹ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 27 グラタン で焼く。

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安　約22分

材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿１皿分)
- なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) ……………………… ３個(約200g)
- サラダ油 ………………… 大さじ２～３
- トマト ……………… 大２個(約400g)
- 牛ひき肉 ……………………… 200g
- Ⓐ
  - 玉ねぎ(みじん切り) １個(約200g)
  - バター ……………………… 25g
- 塩、こしょう、ナツメグ ……… 各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ……………………………… 80g

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをする。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8㎜の輪切りにして種を取り除く。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ 700W 約2分 加熱し､ひき肉と合わせてよく練り混ぜ､塩､こしょう､ナツメグを加えて混ぜる。
❹ 容器にバター（分量外）をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
❺ ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き 27グラタン で焼く。

市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。
アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、黒皿に87ページの図のように並べて、テーブルプレートを外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 35～45分 焼く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。（容器変形の原因）
※焼網に並べて 27グラタン で焼かないでください。
（火花(スパーク)の原因）

野菜のグラタン

加熱時間の目安　約20分

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿１皿分)
- かぼちゃ(ひと口大に切る) ……………………… ¼個(約200g)
- カリフラワー(小房に分ける) ……………………… 小1株(約200g)
- 塩、こしょう…………………… 各少々
- 玉ねぎ(薄切り) ………… ¼個(約50g)
- ベーコン(1cm巾に切る)………… 2枚分
- ホワイトソース(材料·作りかた ➔P.87) ……………………………… カップ2
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ………… 70g

作りかた

❶ かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは 5葉・果菜 仕上がり調節 中 で、カリフラワーは仕上がり調節 弱 で、かために加熱し、軽く塩、こしょうをしておく。
❷容器にホワイトソースの⅓量を敷き、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
❸②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き 27グラタン で焼く。

卵

オーブンオムレツ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約15分

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿１皿分）
- アスパラガス ……………………2束
- プチトマト……………………10個
- ベーコン（2cm巾に切る）…………6枚
- バター ……………………10g
- Ⓐ
  - 卵(ときほぐす)……………………4個
  - 粉チーズ…………………… 30g
  - 生クリーム …………………… 80mL
  - パセリ(みじん切り) ………… 少々
  - 塩、こしょう ………………… 各少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップで包み 5葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切る。
❷フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをする。
❸ボウルにⒶを入れてよくかき混ぜる。
❹容器にバター（分量外）をぬって①､② とトマトを入れ､③ を流し入れる。
❺④を焼網の中央にのせテーブルプレートに置き、27グラタン 仕上がり調節 弱 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。

きのこのキッシュ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約21分

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿１皿分）
- しめじ(小房に分ける) ……………150g
- 生しいたけ(薄切り)……………８枚
- にんにく(みじん切り)…………… １片
- バター ……………………15g
- 塩、こしょう……………………各少々
- 卵(ときほぐす)…………………… ３個
- Ⓐ
  - 牛乳 ……………………カップ1
  - 植物性生クリーム ………… カップ ½
  - スープ(固形スープ¼個をとく) ……………… カップ ¼
  - 塩、こしょう ………………… 各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ……………………………60g

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き 27グラタン 仕上がり調節 強 で焼く。

ベーコンと玉ねぎのキッシュ

きのこ類をベーコン（150g・1cm巾の細切り）玉ねぎ（小1個・薄切り）に代えて。

ほうれん草のキッシュ

きのこ類をゆでたほうれん草（3cm長さに切る）に代えて。

にんじんのキッシュ

きのこ類をにんじん（小1½本・せん切り）に代えて。